

高森いきいきサロン

3B体操

さんびー
3B体操とは？

Point 1

ボールなどの道具を使いながら音楽に合わせて無理なく体を動かします

Point 2

年齢を問わず誰でもできる楽しい体操です

Point 3

運動の苦手な方や初心者大歓迎！ぜひご参加ください。

開催日 令和8年 5月29日 (金)

時間 10:00~11:30 (受付9:30~)

会場 高森市民センター 多目的ホール

講師 公益社団法人日本3B体操協会宮城県支部 ^まんや 萬谷 瑞恵 氏

服装 動きやすい服装で

持ち物 上靴・汗拭き・飲み物・筆記用具

対象 成人 15名【先着】

申し込み 4月24日(金)9:00~ 5月22日(金)まで

高森市民センター窓口または電話で

<高森市民センター>

〒981-3203 仙台市泉区高森6丁目1-2

(電話) 378-9950 (FAX) 378-9969

参加
無料

※お申し込みの住所・氏名・電話番号などの個人情報は、講座に関する連絡・案内のみに使用させていただきます。記録用として写真撮影し、講座レポートや報告に使用します。氏名等個人情報と一緒に掲載いたしません。

※この紙はリサイクルできます。